

社会構成主義からライフ・キャリア適応を考える

— 社会構成主義キャリア・カウンセリング各派からの示唆 —

渡 部 昌 平

ここ数十年、構成主義または社会構成主義（あるいはナラティブ）を用いたカウンセリングが急速に拡がっている。ナラティブ・アプローチやブリーフセラピー、解決志向アプローチなどと呼ばれる一群のものである。

またキャリア・カウンセリングの分野においても近年、構成主義または社会構成主義（あるいはナラティブ）を用いたカウンセリングが紹介されるようになっており（例えば堀越（2007）、野淵（2008）、樫野（2008）、下村（2013）など）、サビカス（2015）のキャリア構築理論、Cochran, L. のナラティブ・アプローチ、Peavy, R.V. のソシオダイナミック・カウンセリングなどが紹介され始めている。

しかしこれら（社会）構成主義アプローチは特にキャリア・カウンセリング分野では本邦では理論書も実践書も少なく、サビカス（2015）や渡部（編）（2015）等があるに過ぎない。心理臨床（カウンセリング）分野では例えば森・福島（2007）のような展望（可能性と課題の検討）があるが、キャリア・カウンセリング分野ではこうした実践に資するような展望がほとんどないのが現状である。

そこで本研究ではキャリア・カウンセリングに限らず本邦に紹介されている社会構成主義カウンセリング、また本邦であまり紹介されていない社会構成主義キャリア・カウンセリングも踏まえて、クライアントの生物的・心理的・社会的適応に向けた社会構成主義キャリア・カウンセリングの展望と可能性・課題について検討することを目的とした。

方 法

（社会構成主義カウンセリング各派からの示唆）

（1）ナラティブ・セラピーからの示唆

ホワイト（2009）などのナラティブ・セラピーでは、まず現在の問題・課題をクライアント自身から切り離す（脱構築）、「外在化」という技法を用いる。現在の問題にのめり込み（囚われ）過ぎるのではなく、問題がある程度「客観的に」「対象化して」見ることができるようになる。「クライアントの中に問題がある＝クライアントに責任がある」ではなく、一旦クライアントの外に「問題」を出して、クライアントとカウンセラーとが「問題」に対する治療同盟を作りやすくする。そしてその問題に名前を付ける（メタファー化する）ことによって、その後の対応をやりやすくしている。問題を「クライアントの外に存在する文脈に位置づけられたもの」として扱うのである。カウンセリングでは（クライアントの責任に焦点を当てずに）その問題とそれを引き起こす文脈に対処すればいいことになる。そして問題からの影響の相対化（スケールリング）、問題が人生に与えた影響の評価、評価の正当性の検討、例外探しなどの手法を経て、新たな人生物語（オルタネーティブ・ストーリー）作りへと進んでいく。例えばホワイト（2009）は子どものパニックについて外在化して名前をつけ、「その悪者はいつ現れやすい？」「その悪者を退治するためにできることはある？」のように対処している。

キャリア・カウンセリングの場面においても「今、自信がないから」「未来が不安だから」何もできない、というクライアントが数多く存在

する。その気持ちを受け入れ、尊重することは大切だが、そこに長時間立ち止まるのではなくその状況を外在化し、その影響に配慮しつつも例外探し（自信があった／少なくとも自信がないとは考えていなかった場面や時期を探していく）などをしながら、新たな物語探し・作りを進めていくことができるようになると考えられる。

(2) 解決志向アプローチからの示唆

解決志向アプローチでは、まず解決像（どんなればいいか）をイメージしてゴールを定める（森・黒沢、2002）。その際①ゴールは大きなものではなく、小さなものであること②抽象的なものではなく、具体的な、できれば行動の形で記述されていること③否定形ではなく、肯定形で語られていることが求められる。そして解決に向けての質問を進めていく。

そのために解決志向アプローチでも前項のナラティブ・セラピーと同様に「例外探し」「スケーリング」などの技法が用いられる。例えばスケーリングで言えば、昨日と今日で不安度が2違ったら「どうして2違うのか」を確認していく。その2単位をもたらすものが明確にできれば、対処方法もある程度拮めたことになる。また不安度が昨日今日で変わらずとも「どうすれば1改善すると思うか」と問う方法もある。同様の技法として「治療前変化の確認」がある。多くのクライアントは相談前に何かしらの「良き変化」を経験している。「もし問題が解決していたら、どうなっていますか」と改善した未来を先に考える「ミラクルクエスト」という技法も用いられている。例えば「(問題が解決したら) 1人で買い物に行くと思います」というような回答があった場合、問題の解決前にもそれを先にやってしまうということも考えられるのである。

解決志向アプローチでは宿題（課題）を出すことも行われる（ナラティブ・セラピーでも手紙を書くなどの技法がある）。「例外を見つける」であるとか「例外をもっとやってみる」「問題が起こる状況を予想してみる」などの課題である。これらによりクライアントは状況をコントロールすることに成功感を覚え、自ら対

処できるようになっていくと考えられる。

キャリア・カウンセリングにおいても例外探しやスケーリングを使ってクライアントの中にある「資源」を探すことが可能であるし、課題を与えて実践することでクライアントの中にコントロール感や自信をつけていくことが可能であろう。解決志向アプローチをイメージしたキャリア・カウンセリングの構造を図1に示す。

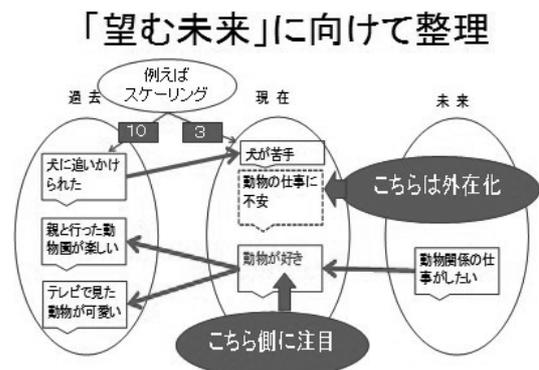


図1. 動物への不安を持ちつつも「動物関係の仕事がしたい」としたら

(3) 家族療法（システマチック・アプローチ）からの示唆

家族療法では、問題と関連する家族の行動を変化させ、それによって他の家族員の逆説的反応を引き出す（例：解決のために働きかけていることが悪循環の一端を担っている場合、働きかけをやめさせる）「パラドックス」、同じ対象を別の視点からとらえ直し、その対象の意味づけを変えることによって気分・感情をネガティブなものからポジティブなものへと変える「リフレーミング」、言葉で質問して言葉で答えてもらうのではなく実際に演じてもらう「エナクトメント（エンアクトメント）」などの技法を経たうえで家族内の認知や行動、関係（かかわり）を変えていくことが多いようだ（若島、2010など）。

キャリア・カウンセリングでは家族が相談に随行・協力することは少なく、少なくとも日本のキャリア・カウンセリングにおいては親や家族との関係を持ち出すことは非常に少ないが（欧米では家系図（ジェノグラム）を書かせるのは比較的頻繁に行われているようだ）、家族を含めた「周囲からの影響」を考えさせることは「現在の自分」の成立過程を知る上では重要

になる。キャリア・カウンセリングで「周囲からの影響」に重点を置くか「個人の中」に重点を置くかで異なるが、前者の場合には家族療法の技法も参考になるのではないだろうか。

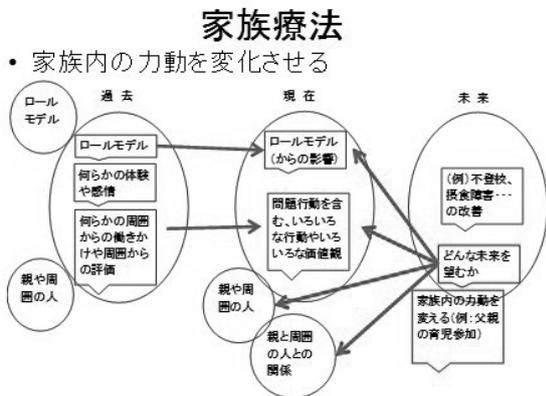


図2. 家族療法の構造を社会構成主義的に図示してみると

(4) Savickas「キャリア構築理論」からの示唆
近年の社会構成主義キャリア・カウンセリングの実践家の第一人者としてサビカス（2015）が挙げられる。サビカスはキャリア・ストーリー・インタビューという形式で①幼い頃に憧れた人（ロールモデル）②よく見るテレビ番組や雑誌③好きな物語（本や映画）④好きな言葉・モットー⑤人生のごく初期の記憶ということを構造的なインタビューとして聞いていく。これらがクライアントの人生観や興味・価値観を反映していると考えられる。野球が好きな人は野球選手に憧れるだろうし、モノ作りが好きな人はモノ作りに関するテレビや雑誌を見るだろう。考えてみると日常生活（学校生活や職場生活を含む）全てにその人自身が反映されていることが分かる。

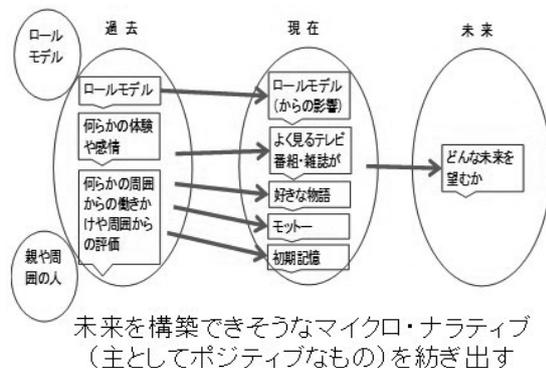


図3. キャリア構築理論

「望む未来」から過去・現在を再構築

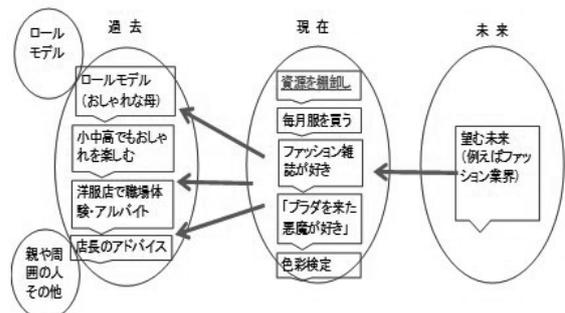


図4. キャリア構築理論によるキャリア・カウンセリング

(5) Cochran「ナラティブ・アプローチ」、Peavy「ソシオダイナミック」からの示唆
Cochran (1997) は

- ① ライフライン（人生を上下行する曲線で描写）
- ② ライフチャプター（自叙伝の各時期に章名をつける）
- ③ 成功体験のリスト化
- ④ 家族の布置（家族の特徴、違いを確認）
- ⑤ ロールモデル（尊敬する人と自分の相同・相違）
- ⑥ 人生早期の記憶

などのインタビューを通じて、クライアントのナラティブ・ストーリーを「強化」していく。

また Peavy (2004) は

- ① 複数のライフ・ストーリー(役割)の傾聴
- ② 役割（例：ライター、講師、夫・・・）のマッピング
- ③ 人生の章の名付け
- ④ 特徴やポジティブな特性等の明確化

などの技法を用いて、最終的にライフ・スペース・マッピング（人生の図示）を完成させていく。

比べてみれば分かる通り、サビカス（2015）も Cochran (1997) も Peavy (2004) も一部で同じ技法を用い、クライアントの人生の意味づけ、資源探しなどの明確化を進めている。これが社会構成主義キャリア・カウンセリングの特徴であり、従来のカウンセリングとの違いは構造的インタビューやマッピングを用いて「クライアントから興味や価値観、資源を（積極的に）引き出す」ということになるであろう。

(6) その他の技法からの示唆

Gysbers (2006) はライフ・キャリア・アセスメント (LCA) という技法を紹介している。この技法は、4つのセクションからなり、

①キャリア・アセスメント

- 好きな仕事経験を尋ねる

例：人と一緒に働くのが好き、細かい仕事は嫌、変化する仕事が好き

- 好きな教育・訓練経験を尋ねる

例：挑戦しがいがあったので数学が好き、退屈なので歴史は嫌い

- 好きな余暇活動を尋ねる

例：素敵な人と人脈をつくるのにトランプをするのが好き

②日常

- 典型的な1日を振り返り、好き嫌いを意識する

例：1人でいるのは好きじゃない、グループの人間関係を楽しんでいる

③強みと障害

自分の強み3つと障害3つを整理する

④サマリー

上記のレビューを行う。

というふうに進める。学生に実施する際にはセクション1を「仕事経験」ではなく部活やサークル、クラス、友人間での「役割経験」として聞く方法もあるだろう。

こうした役割や日常の何気ない作業や人間関係の好き嫌いなどからもクライアントの興味や関心、価値観を掘り起こすことができることが分かる。

結 果

以上、整理すると社会構成主義 (キャリア・) カウンセリングでは

- 今や問題に執着しない (今は通過点、問題解決した未来をゴールと考える)
- 望ましい未来をイメージ/未来を「構築」する
- 望ましい未来に向けた行動・資源を考える
- 日常生活を含めてポジティブな面 (資源) を見つける
- 治療する (認知や行動を修正する) という

よりクライアントの語り (ナラティブ) ≒意味付けを確認・変容する

- クライアントとの共同作業/対等性 (クライアントによる主体的な作業を支援) を重視する

- 使えるものを使う、試しにでも今と違うことをやってみる

ということになるだろう。

社会構成主義キャリア・カウンセリングの実施の前半では、キャリア・ストーリー・インタビューやライフ・キャリア・アセスメントなどの「質的キャリア・アセスメント」を行い、そこから未来を構築していく。即ち、従来のアセスメントがクライアントの現在 (の問題) を評価・査定するものだったのに比して、質的キャリア・アセスメントは目的として「クライアントが未来に向けて持ち (続け) たい資源」 (= 興味・関心や価値観、居心地のよい人間関係や能力等) をクライアントとともに評価・査定し、クライアント自らに未来を選択させていくものなのである。質的キャリア・アセスメントの対象は「現在の仕事」だけでなく、過去にも及び、また仕事以外の日常生活にも及ぶ。即ちこれまでの人生全体の中に「クライアントらしさ」「クライアントが大切にしたい興味や関心、価値観 (人生観)」が含まれている (または埋め込まれている) と考えるのである。質的キャリア・アセスメントは現在の問題に焦点を当てるというよりも、クライアント自身がポジティブに考えやすい部分 (= 興味・関心や価値観、居心地のよい人間関係や能力等) に焦点を当てることとなり、その結果、カウンセリングが効果的・効率的に進んでいくと思われる。

ただし課題がない訳ではない。日常生活を含めて「自由度の高い」質的キャリア・アセスメントでクライアントの資源を探していくため、(1)これまでの知識や経験にも十分配慮しないと、そのときの雰囲気 (興味や関心) に引きずられかねない (2)カウンセラーの価値観 (興味や関心) にも引きずられかねない、という課題があり得る。アセスメントが標準化されていないが故に、良くも悪くも自由な解釈が可能となるためである。カウンセラーは、クライアントとの対等性を意識しつつ、何がクライアントの未来

にとって大切なのか、誠実にカウンセリングしていくことが強く求められるのである。

考 察

社会構成主義キャリア・カウンセリングは相談の早期終結が期待できる技法と言われている(例えばサビカス(2015)は標準的に3回で終結するとする)。

それは現在の問題に焦点を当てるのではなく、問題が解決した未来をイメージすることから始めるからではないかと推察される。社会構成主義キャリア・カウンセリングで用いられる質的キャリア・アセスメントにより、クライアントは現在の問題よりもクライアント自身がポジティブに考えやすい部分(=興味・関心や価値観、居心地のよい人間関係や能力等)に焦点を当て、それらを素材に未来のイメージを構築していく。未来のイメージが構築されれば、「今やらなければならないこと」は明確になっていくだろう。「現在の問題」ではなく「未来の問題解決」に焦点が当たるため、クライアントはポジティブな方向に動きやすくなる。

一方で課題として、自由度が高い故にその時々で結果が変わる可能性、またカウンセラー側の影響を受けやすい可能性が示唆された。社会構成主義キャリア・カウンセリングの実施においては、クライアントとの対等性を意識した誠実な対応が求められる。

社会構成主義キャリア・カウンセリングに関する研究は増加しているが、まだまだ社会構成主義キャリア・カウンセリングの事例が発表されることは非常に少ない。しかし近年、少しずつ発表されることが増えてきており(例えば渡部, 2015b など)、社会構成主義キャリア・カウンセリングの成果や課題に関して今後の情報・意見交換が期待される。

参考文献

Cochran, L. (1997). *Career Counseling-A Narrative Approach*, California : SAGE Publications
堀越弘 (2007). 「マーク・サビカス キャリア

構築理論」渡辺三枝子(編)『新版キャリアの心理学』(pp.173-197). 東京:ナカニシヤ出版.

榎野潤 (2008). 「キャリア教育の実践とソシオダイナミック・カウンセリング」『進路指導』81(6), 76-79.

マーク・L・サビカス (2015). 『サビカス キャリア・カウンセリング理論』. 東京:福村出版.

マイケル・ホワイト (2009). 『ナラティブ実践地図』. 東京:金剛出版.

森俊夫, 黒沢幸子 (2002). 『解決志向ブリーフセラピー』. 東京:ほんの森出版.

森美保子, 福島脩美 (2007). 「心理臨床におけるナラティブと自己に関する研究の動向」『目白大学心理学研究』3, 147-167.

野淵龍雄 (2008). 「Super, D.E. の後に来るもの—Savickas, M.L. と Cochran, L. に注目して」『キャリア教育研究』27(1), 9-14.

Peavy, R.V. (2004). *Socio Dynamic Counselling-A Practical Approach to Meaning Making*, Ohio : A Taos Institute Publication

下村英雄 (2013). 『成人キャリア発達とキャリア・ガイダンス—成人キャリア・コンサルティングの理論的・実践的・政策的基盤』. 東京:労働政策研究・研修機構

若島孔文 (2010). 『家族療法プロフェッショナル・セミナー』. 東京:金子書房.

渡部昌平 (編) (2015a). 『社会構成主義キャリア・カウンセリングの理論と実践』. 東京:福村出版.

渡部昌平 (2015b). 「カードソート技法を用いたキャリア相談」『キャリア教育研究』33 (2), 67-70.